Дата: 06.04.2022

Класс: 4 Урок: 4

Предмет: Физическая культура

Тема: Бадминтон. «Техника выполнения ударов: сбоку, снизу. Техника удара открытой и закрытой частью ракетки». Передвижения различными способами».

1. Выполните зарядку.

- 1. И.П. Наклоны головой.
- 2. И.П. Повороты головой
- 3. И.П. Круговые движения головой.
- 4. И.П. Рывки руками. На счёт 1,2 рывки руками, на счёт 3,4 смена положения рук.
- 5. И.П. Рывки руками. На счёт 1,2 рывки руками перед собой, на счёт 3,4 рывки руками с отведением рук в левую сторону.
- 6. И.П. Круговые движения плечами.
- 7. И.П. Наклоны туловищем.
- 8. И.П. Повороты туловищем. На счёт 1,2 повороты туловища в левую сторону, на счёт 3,4 в правую сторону.
- 9. И.П. Ноги вместе. Руки на пояс. Прыжки на месте.
- 10. Ходьба: на носках,
- на пятках,
- на внешней стороне стопы,
- на внутренней стороне стопы,
- ходьба в приседе,
- 11. Беговые упражнения:
- приставными шагами
- левым боком
- -правым боком,
- -спиной вперед (смотрим через плечо направление движения);
- с высоким подниманием бедра,
- с захлёстом голени.
- **2.** «Техника выполнения ударов: сбоку, снизу. Техника удара открытой и закрытой частью ракетки». Передвижения различными способами».

Бадминтон – игровой **вид спорта**, суть которого заключается в следующем: на прямоугольной площадке, разделённой на 2 части сеткой, размещаются игроки, которые с помощью ракеток перебрасывают волан через сетку; нельзя допустить касание волана на своей стороне площадке, необходимо перебросить его через сетку сопернику.

Ребята, ознакомьтесь внимательно с видеоматериалом https://www.youtube.com/watch?v=zENMgPpRZXw

Передвижения по площадке в бадминтоне состоят из семи основных элементов: простой шаг (один шаг), приставной шаг, перекрестный шаг, переменный шаг, прыжок, выпад, бег или прыжковые шаги. Есть еще спорное понятие — возвратный шаг, который можно определить как возврат в точку начала движения в том же порядке.

Посмотрите внимательно технику перемещения по площадке. https://www.youtube.com/watch?v=-xV4LdVDGCA

Домашнее задание: выполните бег приставным, скрестным шагом 2х10м. Если у Вас возникнут трудности, вопросы по материалу урока, консультацию можно получить согласно графику:

День недели	Учитель	Способы получения
		консультаций
Понедельник	Тучкова Е.Г.	1.Телефон: +38071-465-75-02